

más allá del síntoma



¿Puede la alimentación influir en el ADHD?

Lo que la investigación científica sugiere:

Durante décadas, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD) se ha entendido principalmente desde la neurobiología, la conducta y los tratamientos clínicos. Cuando se habla de ADHD, la conversación suele centrarse en neurotransmisores, intervenciones psicológicas y medicación.

Sin embargo, en los últimos años ha surgido una pregunta que cada vez aparece con mayor frecuencia en la investigación científica:

¿Podría la alimentación influir también en la forma en que funciona el cerebro?

La nutrición no sustituye los tratamientos médicos ni psicológicos basados en evidencia. El ADHD es una condición compleja con componentes genéticos, neurológicos y ambientales.

Sin embargo, estudios recientes sugieren que ciertos hábitos alimenticios pueden influir en procesos relacionados con la atención, la energía mental y la regulación emocional.

En el **Instituto Clínico González & Talavera**, comprendemos la salud mental desde una

perspectiva integrativa. La mente, el cuerpo y el estilo de vida forman parte de un mismo sistema, y dentro de ese sistema la alimentación también puede tener un papel relevante.

Alimentación y cerebro: lo que la ciencia está explorando

La investigación en neurociencia y psiquiatría nutricional estudia cómo algunos nutrientes pueden influir en la atención y la regulación emocional.

Omega-3

Presentes en pescados como salmón y sardinas, así como en nueces y semillas. Participan en la estructura de las neuronas y en la comunicación cerebral. Algunos estudios han observado mejoras modestas en la atención y la impulsividad en niños con ADHD.

Hierro y zinc

Estos minerales ayudan a producir neurotransmisores relacionados con motivación, energía mental y concentración.

El eje intestino-cerebro

La investigación reciente también analiza cómo el microbioma intestinal podría influir en procesos inflamatorios y emocionales.

Más que eliminar alimentos específicos, los expertos recomiendan patrones de alimentación balanceados y regulares.

La investigación sobre nutrición y salud mental continúa evolucionando, pero cada vez es más claro que el bienestar emocional se construye a partir de múltiples factores: el cerebro, el cuerpo, el entorno y los hábitos diarios.

Comprender cómo estos elementos se conectan puede ayudarnos a crear condiciones más favorables para la atención, la regulación emocional y el desarrollo..

Conoce nuestros productos:



Si deseas conocer más estrategias prácticas basadas en evidencia para mejorar la atención, la organización y la regulación emocional en personas con TDAH, te invitamos a explorar nuestras tarjetas “Banditas para el TDAH”, diseñadas para convertir la ciencia en herramientas simples para la vida diaria.

Podcast



www.banditas.net

